

**- КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ  
СЛАТКИШИ**

**Аутор:**

*Георгиј Назаров*

**Издавач:**

*„Гоја” Београд*

*Пашировићева 2*

*<http://www.zdravzivot.com>*

*e-mail: [redakcija@zdravzivot.com](mailto:redakcija@zdravzivot.com)*

**Штампа:**

*Word*

ISBN 978-86-86813-02-2

*Београд, 2007.*

# КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ СЛАТКИШИ

Торте и колачи, сладоледи, чоколадна јела, кремове,  
воћне салате са преливом,  
посна слатка јела, здраве палачинке  
и још много других слатких рецепата  
ЗА ЛЕП ИЗГЛЕД И ОПТИМАЛНУ ТЕЖИНУ

Да ли чоколада, баклава, сладолед, торте и колачи могу  
бити здрави

Георгиј Назаров

Београд, 2007.



*У овој књизи износим моја искуства стечена вишегодишњим радом на пољу природне медицине и здравог приступа животу, као и релевантне податке из истраживања других који су се бавили овом темом. Књига је намењена за опште упознавање са овим животно важним темама. У исто време она не може послужити за давање индивидуалних савета, за које су потребни индивидуални рад и приступ.*

## ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ О СЛАТКИШИМА

Често чујем речи – волим слаткише. Након неколико минута искреног разговора у већини случајева открива се да се ради о зависности од слаткиша, зависности која подстиче многа нова незадовољства у животу – од нерешавања разлога напетости (често скривеног и дубоко потиснутог) коју покушавамо да смањимо једењем нпр. тестенина и слаткиша, до незадовољства својим изгледом које из тога проистиче. При томе улажемо много напора да докажемо другима да то радимо из властитог задовољства. А да ли је то заиста тачно?

Вреди у животу повремено преиспитати себе.

Вреди бити свестан што радимо и зашто то радимо. Да бисмо заиста били слободни у свом одлучивању, вреди уклонити и страх.

Јер код многих од нас се дубоко угнездио страх: шта ће бити са мном ако једем слаткише. Тај страх

често изазива фазе уздржавања, а након тога, фазе прекомерног узимања слаткиша. Желим да вам покажем да слаткиши могу бити сасвим здрав део свакодневних obroka. Да можете у њима уживати а да вам при томе доносе здравље и леп изглед. Да ли морамо уопште слаткише мерити на грам и рачунати колико калорија садрже? Важно да човек буде слободан. Слободан и разуман у свом избору.

Важно је схватити правила, како омогућити организму на квалитетан начин употребити храну.\*

Неки од слаткиша могу послужити као слатки основни оброк или као посластица на крају obroka.

Неки од слаткиша могу послужити као лагани воћни оброк. Поштујући те природне принципе, моћи ћемо да будемо више у складу са самим собом. Моћи ћемо да радимо оно што желимо без икаквог страха, оптерећења, ускраћивања жеља себи и касније жеље за самокажњавањем.

У овом случају, омогућићемо себи да уживамо у слаткишима на заиста здрав и свестан начин.

\*Онима који желе да усаврше своја сазнања о правилној исхрани и њеним принципима препоручујем прочитати књигу „Тајне правилне исхране” И део, где су на врло јасан и једноставан начин изложене основе правилне исхране.

Значајан корак ка постизању стабилнијег крвног притиска и његовом одржавању у оптималним границама

Постепено омогућавање организму препознавање заиста реалних потребних количина хране и њихово конзумирање

Важан корак у побољшању проходности и еластичности крвних судова, боља циркулација крви

Значајан корак ка постизању и одржавању стабилнијег нивоа шећера у крви

Стабилније стање нервног система

Могућност да слободно уживамо у слаткишима, без страха од гојења, стварања целулита и сл.

Природни афродизијак, повећање плодности

Јачање заштитног система

### КОРИСТИ ОД ПРАВИЛНЕ УПОТРЕБЕ ЗДРАВИХ СЛАТКИША

Бољи квалитет варења  
Значајан корак ка повећању снаге и издржљивости

Продужење животног века, повећање менталних и физичких способности

Јачање адаптивних способности организма, вишеструко смањење осетљивости на промене времена

Важан корак на постизању оптималне телесне тежине

Од велике је користи за смањење и отклањање надимања, успостављање квалитетне цревне микрофлоре и омогућавање квалитетнијег процеса чишћења организма

Лепши и здравији изглед

Веома важан корак у успостављању редовнијег пражњења црева, чишћења дугогодишњих наслага у дебелом цреву

Побољшање стања коже, косе, ноктију,

# САДРЖАЈ

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| ИСТИНЕ И ЗАБЛУДЕ О СЛАТКИШИМА.....                                               | 7  |
| КАКО ОСНОВНИ СТАСТОЈЦИ ЗДРАВИХ<br>СЛАТКИША ПОЗИТИВНО ДЕЛУЈУ НА<br>ОРГАНИЗАМ..... | 10 |
| СЛАДОЛЕДИ.....                                                                   | 13 |
| ЧОКОЛАДЕ И ЧОКОЛАДНА ЈЕЛА.....                                                   | 21 |
| КРЕМОВИ.....                                                                     | 27 |
| ТОРТЕ.....                                                                       | 29 |
| ВОЋНЕ САЛАТЕ.....                                                                | 35 |
| ВОЋНЕ САЛАТЕ СА ПРЕЛИВОМ.....                                                    | 45 |
| ПОСЛАСТИЦЕ ОД СУВОГ, ЈЕЗГРАСТОГ ВОЋА,<br>КЛИЦА И СЕМЕНКИ.....                    | 51 |
| ТАБЕЛА КЛИЈАЊА.....                                                              | 52 |
| ПУЊЕНО СУВО ВОЋЕ.....                                                            | 55 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| СЛАТКЕ КУГЛИЦЕ.....                               | 57  |
| РОЛАТИ.....                                       | 63  |
| ПОСЛАСТИЦЕ.....                                   | 67  |
| СЛАТКЕ ПИТЕ, ПИРОШКЕ И РОЛНИЦЕ.....               | 73  |
| СЛАДАК ХЛЕБ.....                                  | 77  |
| СЛАТКЕ КАШЕ.....                                  | 81  |
| МУСЛИ.....                                        | 87  |
| СЛАТКА ЈЕЛА ОД БУНДЕВЕ.....                       | 93  |
| БУНДЕВА ПУЊЕНА СА.....                            | 97  |
| СЛАТКО ЖИТО.....                                  | 101 |
| КЕСТЕН ПИРЕ.....                                  | 103 |
| ФИЛОВАНЕ ПАЛАЧИНКЕ.....                           | 105 |
| КЛАСИЧНЕ ТОРТЕ И КОЛАЧИ<br>НА ЗДРАВИЈИ НАЧИН..... | 109 |
| ПРИПРЕМАЊЕ МАЈЕ ЗА ТЕСТО.....                     | 78  |